

CERCA DE
30%

DAS PESSOAS
COM MAIS DE

65 ANOS

CAEM AO MENOS
UMA VEZ NO ANO.



Instituto Doutor José Frota - IJF

Telefone: 3255 5000

Fala Fortaleza

Telefone: 0800 285 0880



Prefeitura de Fortaleza
Secretaria Municipal da Saúde

GUIA DO IJF PARA

**PREVENÇÃO DE
QUEDA DE IDOSOS**



Prefeitura de Fortaleza
Secretaria Municipal da Saúde

CUIDADOS PESSOAIS

- Manter uma alimentação saudável;
- Praticar atividades físicas e mentais;
- Controlar o peso, a glicemia e a pressão arterial;
- Manter o sono regular e revigorante;
- Ter um acompanhamento médico periódico;
- Usar as medicações corretamente;
- Usar óculos de grau corretamente;
- Usar calçados adequados, antiderrapantes e conservados;
- Não fazer movimentos bruscos ao levantar e sentar;
- Não subir em escadas, cadeiras, muros ou árvores;
- Evitar comportamentos e situações de riscos.

Previna-se

NA RUA

- Evite sair desacompanhado;
- Contornar obstáculos com segurança;
- Procurar ambientes iluminados;
- Cruzar as vias pelos acessos de pedestres;
- Evitar correr ou acelerar o passo;
- Esperar para que o carro ou o ônibus pare completamente antes de subir ou descer.

EM CASA

- Não utilizar tapetes ou pisos encerados;
- Evitar ambientes pouco iluminados e facilitar o acesso aos interruptores;
- Ajustar a altura da cama ou da rede;
- Preferir cadeiras e sofás altos, fixos e com braços de apoio;
- Retirar móveis baixos, vasos de plantas e fios elétricos dos caminhos;
- Ajustar a altura de armários para facilitar o acesso;
- Aplicar piso antiderrapante e barras de apoio nos banheiros;
- Ajustar a altura do vaso sanitário;
- Instalar escadas com corimão e fitas antiderrapantes nos degraus.

